

Ежедневное меню
СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школы в п. Средняя Усьва (дошкольная группа)

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры блюда	
			В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Mg	Р	Fe		
30.10.2023														
Завтрак														
Каша овсянная	205	207,38	-	-	-	6,33	8,90	25,49	-	-	-	-	109	
Чай с витамином С	200	61,62	-	-	-	0,07	0,01	15,31	-	-	-	-	294	
Батон с маслом	30/8	137,50	-	-	-	1,27	11,30	7,70	-	-	-	-	380	
Обед														
Суп крестьянский с крупой	250/10	120	-	20	40	3	6	14	37	21	75	1	51	
Фрикадельки из ку- ринного мяса	60	90	-	8	-	37,2	45,33	41,05	58	125	226	4	217	
Компот из с/ф	200	120	-	1	-	1	-	28	42	27	38	1	283	
Хлеб пшеничный	50	118	-	-	-	4	1	24	12	17	44	1	13002	
Макаронные изделия отварные	130	150				6	5	35					227	
полдник														
Суп молочный с макар изделиями	250	195,10	-	-	-	6,98	7,65	24,66	-	-	-	-	53	
Хлеб	30	118	-	-	-	4	1	24	-	-	-	-	13002	
чай	200	59,76	-	-	-	-	-	14,94	-	-	-	-	502/13	

Директор МАОУ «СОШ» р.п.Теплая Гора



Н.А.Толокнова

Ежедневное меню
СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школы в п. Средняя Усьва (дошкольная группа)

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры блюда	
			В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe		
31.10.2023														
Завтрак														
Каша манная молочн	205	222,02	-	-	-	6,20	8,05	31,09	-	-	-	-	107	
Чай с витаминном С	200	61,62	-	-	-	0,07	0,01	15,31	-	-	-	-	294	
Батон с маслом	30/8	137,50	-	-	-	1,27	11,30	7,70	-	-	-	-	380	
Обед														
Борщ из свежей капусты	200	104,16	-	20	23	2	6	9	53	36	71	2	37,01	
Голубцы ленивые	90	90	-	1	58	15	17	14	20	24	59	2	217	
Соус молочный	30	37	-			1	2	3					256	
Картофельное пюре	150	160	-	25	44	3	6	23	16	33	99	1	241	
Компот из с/ф	200	120	-	1	-	1	-	28	42	27	38	1	283	
Хлеб пшеничный	50	118	-	-	-	4	1	24	12	17	44	1	13002	
полдник														
Омлет	65	110,54	-	-	-	5,82	9,02	1,52	-	-	-	-	132	
Хлеб	50	118	-	-	-	4	1	24	-	-	-	-	13002	
Молоко кипяченое	200	117,31	-	-	-	5,59	6,38	9,38	-	-	-	-	288	

Директор МАОУ «СОШ» р.п.Теплая Гора

 **Н.А.Толокнова**

Ежедневное меню
СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школы в п. Средняя Усьва (дошкольная группа)

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры блюда	
			В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Mg	Р	Fe		
01.11.2023														
Завтрак														
Каша ячневая молочная	205	246,87	-	-	-	7,23	6,67	39,54	-	-	-	-	115	
Какао с молоком сгущен	200	141,33	-	-	-	3,63	2,95	25,07	-	-	-	-	508/13	
Батон с сыром	30/10	122,20	-	-	-	4,97	8,01	7,56	-	-	-	-	377	
Обед														
Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	112		40	57	2	7	11	113	52	99	5	63	
Котлета из куринного мяса	60	252	-	3	15	12	17	12	18	22	147	2	202	
Макаронные изделия	150	269	-	-	44	9	8	39	16	138	207	5	219	
Компот из с/ф	200	49	-	-	-	-	-	12	-	-	-	-	300	
Хлеб пшеничный	50	118	-	-	-	4	1	24	12	44	44	1	13002	
Соус молочный	50	58				2	4	5					256	
полдник														
Булочка Домашняя	60	228,20	-	-	-	4,37	7,07	36,80	-	-	-	-	312	
Кисель	200	116,19	-	-	-	1,36	-	29,02	-	-	-	-	274	

Директор МАОУ «СОШ» р.п.Теплая Гора



Н.А.Толокнова

Ежедневное меню
СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школы в п. Средняя Усьва (дошкольная группа)

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры блюда	
			В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe		
02.11.2023														
Завтрак														
Каша Дружба	170	165,53	-	-	-	4,5	5,72	24,02	-	-	-	-	226	
Чай с молоком	200	86,40	-	-	-	1,45	1,25	17,33	-	-	-	-	507/13	
Батон с маслом	30/8	137,50	-	-	-	1,27	11,30	7,70	-	-	-	-	380	
Обед														
Рассольник ленинградский на курином бульоне	200/10	126	-	-	-	4	9	27	-	-	-	-	42	
Котлета мясная	60	227	-	-	-	17	3	22	-	-	-	-	189	
Рис отварной	130	160	-	-	-	3	6	23	-	-	-	-	241	
Соус молочный	50	49	-	-	-	-	-	12	-	-	-	-	300	
Компот из с/ф	200	118	-	-	-	4	1	24	-	-	-	-	13002	
Хлеб пшеничный														
полдник														
Ватрушка с творогом	60	219,07	-	-	-	7,08	2,63	41,81	-	-	-	-	330	
Молоко кипячен	200	117,31	-	-	-	5,59	6,38	9,38	-	-	-	-	288	

Директор МАОУ «СОШ» р.п.Теплая Гора



Н.А.Толокнова

Ежедневное меню
СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школы в п. Средняя Усьва (дошкольная группа)

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры блюда	
			В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe		
03.11.2023														
Завтрак														
Каша рисовая	200/5	210,13	-	-	-	5,12	6,62	32,61	-	-	-	-	-	114
Кофейный напиток	200	131,87	-	-	-	2,01	2,39	25,65	-	-	-	-	-	285
Батон с маслом	30/8	137,50	-	-	-	1,27	11,30	7,70	-	-	-	-	-	380
Обед														
Суп пюре из разных овощей	200	109	-	16	30	3	5	13	26	25	63	1	59	
Рагу из птицы	200	155	-	5	-	9	12	8	14	24	83	1	214	
Гренки из хлеба пшеничного	30	127	-	-	-	4	1	25	70	8		1	75	
Компот из с/ф	200	120	-	1	-	1	-	28	42	27	38	1	283	
Хлеб пшеничный	50	118	-	-	-	4	1	24	12	17	44	1	13002	
полдник														
Картофель отварной. жаренный	100	180,49	-	-	-	2	0,4	17	-	-	-	-	-	
Сельдь соленая	50	217	-	-	-	20	16	0	-	-	-	-	-	
чай	200	59,76	-	-	-	-	-	14,94	-	-	-	-	-	502/13

Директор МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора



Н.А.Толокнова